

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БРЕЙК-ДАНСУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кувалдина Дениса Михайловича

Научный руководитель

ст. преподаватель

_____ Н.А. Павлюкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил.наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2019

Введение

В нашей стране, как и во всем мире молодые люди выбирают то или иное танцевальное направление, как один из способов получения позитивных эмоций, развития и поддержания на высоком уровне своих физических качеств и проведения здорового и интересного досуга. ¹На сегодняшний день умение танцевать позволяет молодым людям лучше социализироваться, так как находясь в условиях команды единомышленников, подросток лучше познает мир и своё место в нем.

Актуальность исследования определяется не только высоким уровнем интереса молодых людей к клубной культуре и клубному танцу, но и доступностью танцевального направления брейк-данс для молодёжи. На сегодняшний день, благодаря своей популярности брейк-данс преподают в большинстве танцевальных студий России, а ролики на популярных каналах в сети Интернет позволяют молодёжи изучать новые элементы не выходя из дома. Однако такая доступность имеет и свои негативные стороны, так, например преподавание танцевальных движений неопытным танцором, или самостоятельное изучение движение в сети приводит к неправильной технике выполнения и элементов и как следствие травмам.

В последние десятилетия брейк-данс выделился из популярного в сфере досуга и культуры массового танца, превратился в особое направление социально-культурной деятельности, развитие которого ярко проявляется в деятельности различных танцевальных клубов, школ и студий, где занимаются представители разных социальных и возрастных категорий. Брейк-данс можно отнести уже не только к одному из направлений танцевальной хип-хоп культуры, но и способу самоидентификации личности, в особенности подростков, что ярко отражается на их социо-культурном статусе. Ведь для современного подростка крайне важно относить себя к той

¹Баранов В. И. Классификация элементов брейкинга//СИСП.2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-elementov-breykinga-2> (дата обращения: 07.04.2019).

или иной социальной группе, иметь собственное мнение и выделяться на фоне других, всему этому способствует брейк-данс.

Однако, на сегодняшний день, брейк-данс не имеет точного научно-методического обоснование, научной литературы в этой сфере крайне мало, в том числе существуют значительные трудности в классификации элементов брейк-данса, так как в основном они пришли из-за рубежа. Данное обстоятельство требует особого внимания со стороны специалистов в области физической культуры и спорта, так как разработка классификации неразрывно связана с методикой обучения, поскольку позволяет определить относительную трудность упражнений и установить наиболее рациональную последовательность их применения и изучения².

Проблема исследования. Проблематика развития брейк-данса вызвала серьёзный научный интерес как в России, так и за рубежом. В последние годы появились исследования, посвящённые теории и методике подготовки педагогов-хореографов, теоретическим и методическим основам пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности. Стали появляться различные электронные сервисы (например, Хореограф 2.0, данное приложение было разработано саратовскими танцорами), позволяющие преподавателям-хореографам строить виртуальную модель танцев, изучать физиологию тех или иных движений, что крайне важно в развитии как всей танцевальной культуре, так и отдельных направлений. Однако, научных исследований в области влияния занятий брейк-дансом на физическое состояние подростков изучена мало. Также отсутствует системная разработка и внедрение научно обоснованных методик развития физической подготовленности, основанных на использовании элементов брейк-данса.

С уверенностью можно сказать, что в процессе физического воспитания молодёжи возникло противоречие, суть которого заключается в

²Сомкин, А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: автореф. дис... док. пед. наук (13.00.04). СПб.: СПбАФК им. П. Ф. Лесгафта 2013. С. 12.

необходимости включения в общественную жизнь новейших танцевальных направлений, двигательных действий, отличающихся не только эмоциональностью, но и способные значительно повысить уровень физической подготовленности подрастающего поколения, а вместе с тем и их научная разработка.

Цель исследования – определить влияние занятий брейк-дансом по специально разработанной методике на развитие физических качеств юношей 16-18 лет.

Объект исследования – процесс физического воспитания юношей 16-18 лет.

Предмет исследования – двигательные действия брейк-данса как средство развития физических качеств подростков 16-18 лет.

Задачи исследования:

1. Изучение истории возникновения танцевального направления «брейк-данс», его основные понятия и стили.
2. Анализ основных двигательных действий брейк-данса и классификация их по основным признакам.
3. Разработка и экспериментальное обоснование эффективности программы развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейк-данса.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- Теоретико-методологический анализ научной литературы и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки и статистики.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка специальной программы учебно-тренировочных занятий по брейк-дансу с использованием

современных средств и методов совершенствования физических качеств, с учетом классификации двигательных действий брейк-данса, и ее внедрение в тренировочный процесс, будет положительно влиять на формирование физических качества и способствовать их улучшению.

Научная разработанность. В процессе проведения экспериментальной части был проведён анализ основных двигательных действий брейк-данса, а так же разработана методика развития физических качеств юношей 16-18 лет занимающихся брейк-дансом.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 источников.

Основное содержание работы

Основная **цель** нашего исследования – определить влияние занятий брейк-дансом по специально разработанной методике на развитие физических качеств юношей 16-18 лет.

Основной задачей исследования стала разработка и экспериментальное обоснование эффективности программы развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейк-данса.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования:

- Теоретико-методологический анализ научной литературы и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки и статистики.

На сегодняшний день брейк-данс является одним из самых популярных видов молодежной танцевальной культуры, о чем свидетельствуют

различные соревнования («битвы»), проводимые как в нашей стране, так и за ее пределами. Однако, не смотря на свою популярность и широкое распространение, этот вид двигательной активности не имеет достаточного научно-методического обоснования, хотя его элементы все чаще используются на занятиях по физическому воспитанию³.

Из числа юношей 16-18 лет, посещавших секцию по брейк-дансу, были сформированы относительно одинаковые по своему составу контрольная («КГ») и экспериментальная группы («ЭГ»), по 15 человек в каждой. В рамках исследования все группы занимались по разработанным ученым планам в секции по брейк-дансу на базе ДК «Россия». В контрольной группе («КГ») занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение.⁴

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы («ЭГ») была внедрена разработанная методика, учитывающая классификацию двигательных действий брейк-данса, направленная на развитие физических качеств и повышение уровня физического состояния танцоров.

Объем и интенсивность двигательной нагрузки для обеих групп были одинаковыми, тренировки проходили 2 раза в неделю по 40 минут каждая.

Теоретико-методологическое исследование научной литературы и нормативных документов предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет. В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, установлена её актуальность.

Педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется регистрацией отдельных характеристик процесса развития физического воспитания без вмешательства исследователя в ход этого процесса. В данной работе этот

³ Кудрявцева, Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04). М.:ВНИ- ИФК, 2012. С. 8.

⁴ Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). М.: Физкультура и спорт, 2012. 99 с., ил.

метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей физического развития и двигательной функции у подростков занимающихся брейк-дансом. Учащиеся, подлежащие изучению, наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких - либо изменений в их естественное поведение. Материал собирался путем наблюдения по предварительно составленному плану (программе) в соответствии с задачами исследования. Наблюдение проводилось систематически, количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточным для получения результатов. При проведении наблюдения были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных, закономерно меняющихся условиях.

Результаты наблюдения регистрировались. С помощью врачебно-педагогического контроля были проведены и уточнены методические вопросы, которые помогли исключить из наблюдения подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. С учителем физической культуры проводились беседы с целью уточнения характера школьных занятий в течение учебного года.

В ходе эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенной нами методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности юношей 16-18 лет занимающихся брейк-дансом.

Так же при написании исследовательской части были использованы методы педагогического эксперимента и математической обработки данных. В ходе педагогического эксперимента мы наблюдали за ростом физического показателя – гибкость в ходе применения нового метода тренировок юных брейк-дансеров. После проведения тестирования и педагогического наблюдения мы провели математическую обработку полученных данных и внесли данные в таблицу.

Математическая обработка полученных данных. Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности учащихся в каждом классе среднего школьного возраста (с 5 по 8 класс).

Среднее квадратическое отклонение (стандартное отклонение) имеет те же единицы измерения, что и результаты измерения, т.е. характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах.

Во время проведения эксперимента мы провели масштабный поиск в научной литературе ранее разработанных классификаций, однако он не дал результатов, по этой причине мы решили дать свою классификацию элементов применяемых в брейк-дансе⁵, которые применяют преподаватели танцев в студиях сегодня. Для достижения поставленной цели было проанализировано 13 официальных видео материалов с ежегодного международного чемпионата по брейк-дансу «Battle of the Year» в период с 2018 по 2019 гг. Разнообразие танцевальных элементов не позволяет разработать и показать в доступной форме единую универсальную классификацию, объединяющую все двигательные действия. Основной причиной данной проблемы является отсутствие возможности выявить единый признак для составления классификации, так как большая часть элементов сочетает несколько механизмов для осуществления движения, а значит и несколько признаков. В связи с этим совокупность классификаций различной степени сложности охвата двигательных действий, основанных на различных признаках и связанных между собой, представляют единый танцевальный элемент.

⁵Шагалова Е. Н. Словарь новейших иностранных слов (конец XX — начало XXI вв.): более 3000 слов и словосочетаний. — М. : АСТ: Астрель, 2010. — 943, [1] с. — (Biblio). — ISBN 978-5-17-061488-2, ISBN 978-5-17-061488-2.

Для более детального исследования двигательных действий брейк-данса было проанализировано содержание основных его направлений, что позволило объединить базовые движения этого танца в группы по основным признакам и определить последовательность их изучения в соответствии с технической сложностью.

Кроме того, элементы, используемые в брейк-дансе, могут быть объединены в группы по степени заимствования их техники исполнения из какого-либо иного вида двигательной активности – гимнастики или другой двигательной активности близкой к брейк-дансу по своим основным характеристикам.

Также в ходе исследования была разработана классификация элементов брейк-данса, в которой ведущим признаком является положение исполняемого элемента по отношению к танцевальной площадке (рис. 1).

«В основе данной классификации элементов находятся элементы из спортивной аэробики по доминирующему признаку», так считает исследователь А.А. Сомкина⁶, поскольку также как и в спортивной аэробике, в брейк-дансе элементы выполняются на ровной площадке, а не на снарядах как, например, в спортивной гимнастике.

К первой группе данной классификации мы отнесли двигательные действия брейк-данса, выполняемые на опоре. Данная группа, в свою очередь, объединила в себе две подгруппы. К первой подгруппе относятся движения, с вращением хотя бы вокруг одной из осей человеческого тела, при этом опускаясь либо не опускаясь в партер. Опора может осуществляться на одну или обе руки, на одну или обе ноги, а также на голову и другие части тела.

Ко второй подгруппе первой группы относятся движения, выполняемые без вращения с опорой на одну или обе руки, на одну или обе ноги, а также на голову и другие части тела. Содержание данной подгруппы

⁶Сомкин, А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: автореф. дис... док. пед. наук (13.00.04). СПб.: СПбАФК им. П. Ф. Лесгафта 2013. 54 с.

составляют двигательные действия направления «Фризес», большинство элементов направлений «Топрок» и «Футворк».

Вторая группа включила в себя движения, выполняемые без опоры, как с вращением, так и без него, предварительно толкаясь одной или двумя руками, либо ногами. К данной группе относятся, прежде всего, движения акробатики (сальто, винты и др.), различные прыжки на одной руке «Бананера», а также элемент «Повэр Мув», «Эиртрек» и его вариации.

По степени сложности движения брейк-данса можно объединить в четыре группы:

- простые (на опоре без вращения);
- средней сложности (на опоре с вращением);
- сложные (без опоры без вращения);
- повышенной сложности (без опоры с вращением).

Определение степени сложности тех или иных упражнений неразрывно связано с методикой обучения, поскольку позволяет установить наиболее рациональную последовательность изучения движений.

Таким образом, разработана совокупность классификаций различной степени сложности и охвата двигательных действий брейк-данса, основанных на различных признаках и связанных между собой:

1. Классификация элементов по направлению брейк-данса, к которому они относятся («Тор Рок», «Footwork» «Powermove», «Freeze`s»).

2. Классификация элементов по степени заимствования их из различных видов гимнастики и другой двигательной активности близкой к брейк-дансу (полностью или частично заимствованные; полностью оригинальные).

3. Классификация элементов брейк-данса, в которой ведущим признаком является положение исполняемого элемента по отношению к танцевальной площадке.

Таким образом, проведенные исследования позволили классифицировать движения брейк-данса, объединив их в группы по

различным признакам. Разработанная классификация неразрывно связана с методикой обучения, поскольку позволяет определить относительную трудность упражнений и установить наиболее рациональную последовательность их изучения.

В контрольной группе занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение (по рекомендациям Т.С. Лисицкой).

В процесс тренировок экспериментальной группы была включена разработанная методика, учитывающая классификацию двигательных действий брейк-данса, направленная на развитие физических качеств и повышение уровня физического состояния юношей 16-18 лет. Разработанная методика основана на использовании движений брейк-данса, последовательность изучения которых определялась в соответствии с классификацией. Степень и характер воздействия движений брейк-данса на физические качества занимающихся были установлены путём сравнительного анализа двигательных действий брейк-данса с акробатикой и различными видами гимнастики.

Разработанная методика включала три этапа, каждый из которых позволял решать определенные педагогические задачи.

Основные формы, средства и методы брейк-данса направленные на развитие физических качеств юношей экспериментальной группы.

В течение всего эксперимента учебные занятия проводились с использованием групповых и индивидуальных форм. На этапе первоначального освоения (октябрь-ноябрь 2018 г.) используемые средства и методы направлены на повышение функциональных возможностей организма, освоение простых и средней сложности двигательных действий «Top Rock», «Footwork», «Freeze's», а также снижение эмоционального напряжения занимающихся.

Для определения эффективности разработанной методики развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейк-данса изучались

изменения показателей уровня физического состояния сформированных групп в течение всего периода эксперимента.

Основываясь на полученных данных физического развития юношей контрольной группы, можно утверждать, что большинство исследуемых показателей контрольных тестов не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента. Так, «Прыжок в длину с места» показал следующие результаты в динамике: до эксперимента – 243 ± 3 см, после – улучшение среднего показателя по группе составило всего на 3 см ($P > 0,05$), прирост результата – 1,2%.

В силовом тесте «Подтягивание на высокой перекладине» показаны следующие результаты: до эксперимента – $9,8 \pm 0,9$ количество раз, после – $10,5 \pm 0,11$ раз ($P > 0,05$), прирост – 6,8%. Испытуемые контрольной группы после проведенного эксперимента выполнили в среднем на 0,7 раз больше подтягиваний, чем на предварительной стадии.

В тесте на координационные способности – «Три кувырка вперед» – достоверные изменения не были выявлены. У юношей контрольной группы показал следующие результаты в динамике: до эксперимента – $10 \pm 0,04$ сек., после – $9 \pm 0,02$ сек., время выполнения данного контрольного теста улучшилось на 1 сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 10%. В другом тесте на развитие координации улучшение показателей за период эксперимента составило 2,6%. Были показаны следующие результаты в динамике: до эксперимента – $7,6 \pm 0,13$ сек., после – $7,4 \pm 0,11$ сек., улучшение среднего показателя составило 0,2 сек. ($P > 0,05$).

Достоверные улучшения тестируемых показателей произошли только в трех контрольных тестах. Так, в беге 3000 метров зафиксированы результаты в динамике: до эксперимента – 814 ± 5 сек., после – улучшение показателя на 25 сек. – 789 ± 7 ($P < 0,05$), прирост результата составил 3%.

Сравнительный анализ полученных данных показал, что результаты тестов ЭГ превосходят результаты аналогичных тестов юношей КГ.

Основываясь на полученных данных физического развития юношей

экспериментальной группы, можно утверждать, что исследуемые показатели контрольных тестов – «Бег на 30 метров» и «Бег на 100 метров» – не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента. Так, «Бег на 30 метров» показал следующие результаты в динамике: до эксперимента – $4,6 \pm 0,16$ сек., после – $4,4 \pm 0,11$ сек., улучшение среднего показателя по группе составило 0,2 сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 4,3%. В другом беговом тесте на 100 метров динамика результатов следующая: до эксперимента – $14,1 \pm 0,11$ сек., после – $13,9 \pm 0,09$ сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 1,4%.

В процессе эксперимента у юношей ЭГ произошли достоверные ($P < 0,05$) изменения ряда показателей, а именно:

- общей выносливости (бег 3000 м) – 3,4%;
- силы мышц рук (подтягивание на перекладине) – 21% и (кистевая динамометрия) – 4,5%;
- скоростно-силовых способностей мышц ног (прыжок в длину с места) – 3,7%;

Кроме того, в обеих группах отмечено улучшение гибкости ($P < 0,05$). В контрольной группе улучшение произошло в среднем на 3,6 см, в экспериментальной группе в среднем на 6,9 см.

За время эксперимента произошли достоверные ($P < 0,05$) изменения показателей в тесте «Стойка на одной ноге» в обеих группах, однако в экспериментальной группе изменения оказались более существенными – 27,1%, в контрольной группе – 17%.

В тесте «три кувырка вперед» достоверные изменения произошли только у юношей экспериментальной группы – 36,4%. Время выполнения данного контрольного теста улучшилось на 3 сек.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования подтвердилась. А именно, предложенная программа учебно-тренировочных занятий, основанная на классификации двигательных действий брейк-данса, и внедрение ее в тренировочный процесс экспериментальной группы

позволило повысить уровень физического состояния испытуемых, а также оказало положительный эффект на общий уровень их физической подготовленности.

Заключение

На сегодняшний день, брейк-данс – это танцевальное направление хип-хоп культуры.⁷ Это танец, переросший в целую культуру и включающий в себя множество собственных стилей и элементов. Брейк включает в себя четыре основных направления, а так же имеются заимствования из гимнастики. Движения брейк-данса можно разделить на 2 типа, однако это скорее условное деление, так как элементы неразрывно связаны между собой.

Без сомнений можно говорить, что брейк-данс является одним из самых популярных видов молодёжной танцевальной культуры, о чем свидетельствуют различные соревнования, проводимые как в нашей стране, так и за ее пределами. Тем не менее, не смотря на свою популярность и широкое распространение в нашей стране данного вида танцевальной культуры, брейк-данс не имеет достаточного научно-методического обоснования, хотя его элементы все чаще используются на занятиях по физическому воспитанию и при развитии двигательных качеств спортсменов занимающихся другими направлениями.

Анализ движений используемых в брейк-дансе в сравнении с различными направлениями гимнастики показал, что базовые движения этого танца целесообразно объединить в группы. Двигательные действия брейк-данса целесообразно классифицировать по признакам:

- Исходное направление брейк-данса, к которому относятся используемые движения;

⁷Шагалова Е. Н. Словарь новейших иностранных слов (конец XX — начало XXI вв.): более 3000 слов и словосочетаний. — М. : АСТ: Астрель, 2010. — 943, [1] с. — (Biblio). — ISBN 978-5-17-061488-2, ISBN 978-5-17-061488-2.

- Положение тела занимающегося по отношению к опоре во время выполнения движения.

- Степень сложности выполняемого движения.

3. Разработанная методика, основанная на классификации двигательных действий брейк-данса, состояла из трех этапов:

- первоначального освоения;
- развития;
- совершенствования.

Каждый из этапов предполагает решение следующих задач:

- развитие необходимых физических качеств у танцоров;
- обучение двигательным действиям брейк-данса с использованием научных средств и методов.

Основными средствами разработанной методики стали движения брейк-данса, последовательность изучения которых, выстроена в соответствии с разработанной классификацией.

Разработанная методика позволяет развивать необходимые физические качества юношей 16-18 лет, способствует повышению их уровня физического состояния. Так, в процессе эксперимента у юношей экспериментальной группы в сравнении с результатами контрольной группы произошли достоверные улучшения координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых способностей, стали более выносливыми ноги, а так же увеличилась мышечная масса, танцоры смогли улучшить показатели в подтягиваниях на перекладине, а так же произошло серьёзное развитие гибкости.

В контрольной группе большинство исследуемых показателей тестов не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента.

Таким образом, разработанная методика развития физических качеств оказывает положительное влияние на уровень физического состояния

юношей 16-18 лет, занимающихся брейк-дансом, что благоприятно отражается на их здоровье.